••• CIBLE verte

CIBLES couleurs

CADRE SPECIFIQUE

Cible Verte est le quatrième niveau délivré au jeune tireur, à l'issue du deuxième cycle d'initiation. L'objectif de ce niveau est de régulariser tous les gestes techniques appris au cours du cycle précédent afin de pouvoir aborder la compétition, dans des conditions raisonnables, avec des savoir-faire assimilés, impliquant des gestes reproductibles. Cette entrée en compétition doit avoir un sens et doit être préparée : elle ne peut être ni improvisée ni libre. L'initiateur est le décideur pour les jeunes et donc responsable du moment où l'élève peut accéder à la compétition.

ORIENTATIONS - VALEURS - QUALITES

Philosophie du cycle Cible Verte :
L'orientation générale du cycle est conçue sur la régularisation des gestes techniques, avec en particulier la mise en place d'une séquence de tir reproductible sur laquelle le tireur devra s'appuyer en toute circonstance. D'une manière complémentaire, l'initiateur apportera au tireur l'ensemble des connaissances qu'il doit appréhender avant de s'engager dans la compétition (état d'esprit et principaux règlements sportifs notamment).

Valeurs et Qualités éducatives :
les notions d'Engagement et d'Intégration.
Ces deux notions développées au niveau Cible Verte sont indissociables dans la vie quotidienne ainsi que dans l'apprentissage des techniques et de la pratique du tir sportif. Ce cycle d'approche de la compétition est le moment idéal pour présenter ces valeurs aux jeunes tireurs.

« ***Engagement*** » :
La pratique du tir sportif, surtout en compétition, nécessite de la part du tireur un réel engagement moral (investissement et assiduité), afin qu'il puisse réaliser ses ambitions. En outre, cet engagement doit être également mis au service de son sport, de ses partenaires et de son club.

« ***Intégration*** » :
Malgré le fait que le tir soit un sport individuel, l'intégration du tireur dans le groupe, au sein de son club, est un facteur déterminant pour qu'il puisse évoluer efficacement dans sa pratique. La notion d'intégration au sein du collectif prend toute son importance lors des périodes d'entraînement et de compétition parce qu'elle favorise les échanges au sein du groupe et en génère les progrès.

OBJECTIF N°1

Connaître l'esprit et les règlements avant d'aborder la compétition

1.1 Respecter les règles de déplacement de l'Ecole de Tir à l'extérieur du club

Avant tout déplacement, il est bon que l'enseignant précise les règles de fonctionnement du groupe à l'extérieur du club. Ces règles sont forcément différentes selon la propre organisation et les moyens consacrés par chaque structure. Le fascicule d'information de la structure d'entraînement remis à la Cible Blanche, est un excellent support pour définir les usages en vigueur dans le club.

♦ **Les règles de ponctualité**, contribuant au respect des autres, doivent être rappelées, comme dans le cadre des entraînements, afin que parents et enfants respectent les horaires de départ pour les compétitions.

♦ **Les règles de responsabilité** doivent être assurées par les dirigeants et les moniteurs puisque l'on se situe dans le cadre du transport de mineurs :

⊙ vérifier que la licence est signée par un médecin,

⊙ s'assurer d'avoir une autorisation parentale portant la signature du tuteur légal,

⊙ disposer de l'autorisation d'hospitalisation du mineur en cas d'urgence,

⊙ vérifier l'aspect réglementaire des armes (déclaration ou autorisation si besoins, factures et conditions de transport).

♦ **Les règles d'autonomie** doivent être encouragées dans le cadre de la préparation et de la gestion du matériel. Chaque tireur doit être rendu responsable de son matériel, il doit le préparer si possible la veille de la compétition, en s'aidant d'une liste préparée avec l'initiateur et conservée dans le cahier de tir.

⊙ Documents : licence, diverses autorisations parentales, passeport "Cibles Couleurs", cahier de tir.

⊙ Arme : vérification du fonctionnement et du réglage, remplissage des réservoirs, entretien extérieur, conditionnement en situation de transport.

⊙ Equipements annexes : munitions, support, vêtements spécifiques à la discipline, cache œil.

⊙ Divers : pique-nique, petite bouteille de boisson, serviette-éponge.

C'est également lui qui doit porter son arme de l'armurerie à la voiture ou au bus, ainsi que dans le stand, même si c'est un peu lourd, en se faisant éventuellement aider par ses partenaires. Il doit aussi s'organiser en compagnie de ses camarades pour assurer la surveillance du matériel et des sacs durant la compétition. Ces divers actes responsabilisent le jeune tireur et lui permettent de mesurer l'importance de son matériel.

♦ **Les repères visuels d'identification** au groupe doivent être favorisés par les parents et les dirigeants. L'enfant doit se reconnaître dans l'identité d'un groupe partageant la même passion. Les signes distinctifs de la structure, tee-shirts, survêtements, écussons du club ou d'identification d'un niveau, renforceront cette reconnaissance et permettront à l'encadrement d'assurer plus facilement sa mission.

1.2 Savoir-être « fair-play »

Pour que les élèves puissent s'épanouir en compétition, l'initiateur doit leur inculquer des comportements irréprochables en toutes circonstances.

S'investir en compétition : même si le tireur doit s'investir au maximum de ses possibilités, l'éducateur doit sans cesse rappeler que ce n'est qu'un jeu, qui doit procurer du plaisir. En tir, il n'y a pas d'adversaire direct, l'adversaire, c'est le tireur lui-même. Réussir, c'est donc être capable de faire un effort sur soi pour appliquer la technique apprise malgré les difficultés inhérentes à la compétition. Quel que soit le résultat chiffré, le tireur doit prendre du plaisir à réaliser son geste, dans une situation difficile.

Savoir gagner et perdre : le jeune tireur doit apprendre à gagner comme à perdre, c'est-à-dire que l'attitude, selon la situation doit rester digne et ne doit pas laisser la place à des manifestations outrancières, conduisant à trop d'exultation ou trop de larmes.

Honorer les adversaires : on doit inciter nos futurs compétiteurs, à être courtois envers les tireurs des autres clubs et à féliciter spontanément ceux qui ont eu le mérite ou la chance de remporter une place intéressante.

Respecter les arbitres : dans le même esprit, on doit démythifier la présence de l'arbitre en prenant l'habitude de le saluer avant le match. L'initiateur doit préciser son rôle, qui est d'aider le tireur, en cas de problème rencontré en cours de compétition, et de garantir que tout le monde participe au même jeu.

Avoir des objectifs réalisables : dans l'approche des premières compétitions, l'initiateur doit aider le tireur à identifier un objectif réaliste et réalisable, car adapté à son niveau. Dans cet esprit, maintenant comme plus tard, les objectifs chiffrés sont à bannir pour se concentrer sur des objectifs de capacité ou de savoir-faire qui seront plus facilement accessibles aux jeunes compétiteurs.

1.3 Connaître les procédures et les règlements de base de la compétition

L'initiateur doit mettre à profit chaque séance du cycle pour anticiper auprès de ses élèves les procédures spécifiques qu'ils rencontreront au cours des futures compétitions. Il devra même organiser une simulation de match pour que ses élèves aient déjà répété les différentes situations de la compétition avant d'aborder véritablement cette dernière.

Les différentes procédures spécifiques d'une compétition ainsi que les toutes premières règles sportives à présenter aux élèves doivent leur permettre de répondre à ces diverses interrogations :

Quand arriver sur le stand ? Où et combien de temps s'échauffer ? Quand et comment s'installer au poste de tir ? Comment organiser les 10 mn de préparation ? Que se passe-t-il à la fin du match ? Comment est organisée la remise des prix, le

retour au club ? Qu'elles sont les règles sportives d'arbitrage obligatoirement appliquées ? Bon nombre de réponses à ces questions se trouvent dans la traduction du règlement sportif ISSF ou dans le règlement spécifique Ecole de Tir.

OBJECTIF N°2

Régulariser les éléments de la technique de base

Ce cycle est assez ingrat puisqu'on ne découvre pas vraiment de nouvelles techniques. L'initiateur doit faire comprendre aux élèves la nécessité de l'effort et de la répétition pour reproduire et régulariser le geste sportif. La récompense immédiate est de pouvoir prendre plus de plaisir dans cette pratique.

2.1 S'échauffer et s'étirer

S'échauffer : *entraîner ses muscles avant l'effort (dictionnaire Robert).*
Dans la majorité des sports, l'échauffement permet dans un souci d'efficacité et de performance, de préparer ses muscles à l'effort afin de ne pas risquer de blessure. En tir, la blessure n'est pas un réel souci, en revanche, la recherche d'efficacité perdure, en particulier au niveau de la position et de son tassement. Un échauffement avant le match contribue à avoir peu d'évolution de la position dans le temps, ainsi qu'une meilleure stabilité. L'initiateur doit donner l'habitude au tireur de réaliser, au vestiaire ou au pas de tir, une gamme d'exercices d'échauffement comprenant des exercices globaux, à base de sollicitations isométriques et d'étirements passifs, suivi d'exercices spécifiques, plus orientés sur le tassement de la position (maintien en position, position inversée, position sans veste).
S'étirer : de la même manière qu'il a pris soin de donner aux élèves des notions sur l'échauffement, l'initiateur doit également leur faire comprendre l'intérêt à l'issue d'une compétition, ou d'un entraînement intensif, d'étirer et de soulager les parties du corps qui ont été durement sollicitées (membres inférieurs, colonne vertébrale, bras).

2.2 Régulariser la position *(GPA p. 20 à 25 et GPI p. 14-15 et 38 à 43)*

Si le travail effectué lors de la Cible Orange a bien été réalisé (écoute de l'élève associée à l'exigence de l'initiateur), l'objectif, maintenant, est de s'appuyer sur un travail plus quantitatif, pour régulariser la construction de la position. De cette manière, le tireur disposera, à terme, d'une position reproductible, lui permettant de faire face aux diverses situations de la compétition.
La régularisation d'une position passe par trois axes principaux de travail :
- régulariser chaque élément de la position,
- optimiser le placement de l'arme,
- placer et fixer quelques articulations déterminantes et spécifiques selon la discipline.

2.2.1 Comment régulariser chaque élément de la position ?

Puisqu'on va rentrer dans une forme de travail plus quantitative, l'initiateur doit s'assurer, encore plus qu'auparavant, que la position adoptée par le tireur respecte son intégrité physique. La position se construit du bas vers le haut. Ce sont les éléments du bas du corps qui devront être travaillés en premier, car ils assurent la stabilité du haut du corps :

- le placement et l'écart des pieds doit être contrôlé visuellement,
- la tension des jambes doit être reconnue,
- le placement puis la fixation du bassin doivent être assurés.

Une fois l'assise rendue plus solide, le bassin est, dans le support osseux, l'élément autour duquel s'organise la position. Les éléments du haut du corps, buste, épaules et tête, devront se placer en privilégiant l'équilibre et l'empilement osseux pour limiter les dépenses d'énergie.

2.2.2 Comment mieux placer l'arme sur le corps ?

Toujours dans le même souci de régularisation, c'est le moment pour notre tireur d'avoir la possibilité de mieux placer et de mieux tenir son arme. Les gestes de préhension de l'arme, découverts aux cycles précédents, vont devoir maintenant être peaufinés dans le but de toujours repositionner chaque point de contact et chaque point d'appui de la crosse sur la même partie du corps. L'intérêt, pour le tireur, est d'avoir son arme ou sa ligne de mire pratiquement alignée avec la cible, le tout sans faire d'effort, en conservant la capacité de garder cet alignement assez longtemps.

Carabine - la pose de la carabine sur le corps se fait par l'intermédiaire des points de contact suivants : la plaque de couche, le fût, le busc, la poignée-pistolet et l'appui pectoral qui rendent cet ensemble très stable et permettent une grande finesse de placement. Pour acquérir cette précision de placement de l'arme, l'orientation du travail doit porter sur l'utilisation et l'intégration de plusieurs contrôles visuels. Le plus déterminant est d'apprendre au tireur à positionner le milieu de sa plaque de couche sur le haut du bras, et non l'épaule, avec un contrôle du regard. Cela nous donne un geste technique très spécifique, visible, par exemple, sur une finale du championnat de France Senior où l'on peut voir l'ensemble des tireurs regarder en arrière en contrôlant le placement de leur plaque de couche.

La main assurant le contact de la poignée-pistolet effectue un effort de traction de l'arme vers l'arrière afin d'obtenir une bonne qualité de contact.

Le deuxième contrôle visuel qu'il convient d'apprendre, permet d'assurer le placement de la main avant, en utilisant éventuellement un repère marqué au préalable avec du ruban adhésif, de la peinture ou du feutre. Une fois ces deux contrôles visuels effectués, il faut apprendre au tireur à venir appuyer son bras (triceps) contre le tronc afin de favoriser un

appui solide, éventuellement osseux, suivant la longueur des segments, tout en restant en visée tête haute.
Comme troisième repère visuel, intégrant sa position et la hauteur de cible réglementaire, le tireur construit alors une visée relative entre le porte-guidon et la cible ou le support de cible (geste technique appelé pré-visée) qui lui permet de vérifier si son placement et son empilement osseux sont corrects. Ce moment privilégié permet de prendre conscience de sa position et de se diriger vers le tassement. Après avoir attendu quelques secondes que le relâchement des épaules s'instaure et qu'il trouve son appui fixe sur la jambe avant, le tireur commencera à descendre doucement la tête pour poser la joue sur le busc en la laissant reposer de son poids et pourra maintenant s'occuper d'engager son action de lâcher et de visée.

Pistolet - la liaison de l'arme avec le corps se fait par l'intermédiaire de la main. Le geste technique de placement de l'arme au pistolet s'appelle la prise en main. L'alignement de la ligne de mire est conditionné par le soin pris pour réaliser cette prise en main. Il est facilité par l'utilisation d'une crosse adaptée au tireur. Or souvent, dans le cadre des structures d'entraînement, on utilise des crosses non adaptées ou ambidextres, ce qui ne facilite pas l'orientation de l'arme et des organes de visée. Pour résoudre le manque de précision inhérent à cette prise en main, nous conseillons aux moniteurs, dès maintenant, de donner une place beaucoup plus importante à la prise en main. Au début de la séquence de tir le tireur doit essayer de résoudre ce problème : comment placer le pistolet dans la main de telle sorte que le guidon soit aligné dans le cran de mire une fois le poignet axé et le bras tendu, tout en contrôlant la sécurité ?

Sécurité - il faut apprendre et constamment rappeler au tireur à utiliser la position dite de sécurité *(GPA p. 42-43)* pour « chausser » son pistolet, c'est-à-dire se placer en position inversée, pour garder l'orientation du canon strictement en direction des cibles. Au-delà de l'aspect sécurité, l'intérêt de cette façon de faire, est de permettre au tireur de pouvoir contrôler visuellement ce qu'il fait, donc d'obtenir plus de précision dans ce geste.

Séquence prise en main : l'initiateur doit utiliser le mode « listing » ou «séquence» pour apprendre aux jeunes tireurs à ritualiser les principaux moments permettant d'effectuer la prise en main.

Il devra pouvoir observer chez ces tireurs la chronologie des capacités suivantes :
- savoir tenir le pistolet par la main gauche en fourche sous les réservoirs, en maintenant le canon strictement en direction des cibles,
- savoir positionner (engager plus ou moins) la fourche pour mettre l'arme dans le bon axe,
- savoir placer le gras de la main sur l'arrière de la crosse, en bas et à gauche, ce qui influence l'alignement des organes de visée,
- savoir poser le pouce sur l'appui pouce sans pression particulière,
- savoir enrouler et poser les trois derniers doigts sur la face avant de la crosse,
- savoir garder l'index allongé le long de la carcasse ou pontet,
- savoir exercer et maintenir une force de serrage orientée exclusivement d'avant en arrière.

2.2.3 Comment placer et fixer des articulations spécifiques ?

Selon que le tireur soit pistolier ou carabinier, toute action de régularisation passera par le facteur qui favorise la stabilité de la discipline. En carabine, le tireur ne doit surtout pas porter l'arme, c'est même un défaut essentiel. Il doit donc créer un appui solide entre le sol et l'arme. En pistolet, l'élève n'a pas cette chance, il ne lui reste donc plus qu'à créer les conditions de stabilité de l'arme en apprenant à fixer les articulations clés.

Carabine : qu'il utilise ou non un appui fixe ou mobile, le challenge consiste à lui permettre de construire un empilement osseux, pour que l'arme puisse se poser sur un appui solide, comme le mousquetaire avec son support de mousquet.

L'initiateur doit prendre quelques précautions et orientations pour constituer cet appui :

- **demander de matérialiser** avec du ruban adhésif l'endroit du placement de la main gauche sous le fût de la carabine, si possible au point d'équilibre de l'arme ainsi que la partie s'appuyant sur le support si on utilise encore une situation d'appui. Le choix de position de la main doit devenir définitif et être déterminé en fonction de la morphologie (longueur de l'avant-bras et hauteur du cou) pour ajuster le réglage en hauteur,
- **faire placer** le bassin en rétroversion avec un léger déhanchement (sans exagération), pour fixer l'articulation en favorisant la pose du coude gauche et obtenir ainsi une répartition du poids du corps à 55 ou 60 % sur la jambe avant,
- **inciter à relâcher** les deux épaules (l'initiateur contrôle en posant les mains sur les épaules du tireur), et à les garder à la même hauteur, pratiquement parallèles au sol.

Pistolet : la stabilité de l'arme est dépendante de l'interaction entre trois articulations : l'épaule du bras porteur de l'arme, le poignet et le cou.

L'initiateur doit surveiller certains préceptes pour permettre de placer et fixer ces articulations :

- tout dépend du placement de la tête, puisque celle-ci conditionne le positionnement de l'œil qui vise. Il faut donc être très attentif à éduquer les tireurs et à contrôler leur capacité à garder la tête fixée. *Attention, une tête non fixée peut bouger verticalement ou latéralement, c'est souvent le cas lorsqu'un tireur révèle que son guidon disparaît du cran de mire.*
- il faut s'attacher ensuite à la fixation du poignet (verrouillage dans notre jargon souvent à tort, gainage serait certainement le mot plus approprié). Cette capacité à fixer son poignet n'est pas simple à trouver ou à comprendre. Il faut en fait apprendre à placer et maintenir son poignet et son arme presque dans l'axe de l'avant-bras. Seul un travail spécifique isométrique (contraction musculaire sans mouvement dynamique) des muscles de l'avant-bras permettra une progression dans ce secteur (serrer une balle de tennis, poulie, gyroscope ou extenseurs).
- parallèlement, il faut renforcer l'épaule dans une position régu-

larisée entre l'œil (positionné par la tête) et la ligne de mire (permise par le poignet). Dans ce cas aussi, la capacité à maintenir le bras et l'épaule en position, de façon stable, est proportionnelle au temps passé au pas de tir et à la réalisation d'un travail contraignant pour ne pas dire dur. Il n'y a pas de secret, il faut savoir « se faire mal », pour devenir stable. Dans cet exercice, l'initiateur à un rôle important de motivation à jouer, il doit savoir alterner les séances contraignantes avec des séances plus ludiques.

2.3 Régulariser la visée *(GPA p. 26-27 et 56-57 GPI p. 28-29 et 46-47)*

L'enjeu au niveau de la visée est de s'appuyer maintenant sur un travail plus précis. On continue sur les bases d'un geste appris au cours du niveau Cible Orange en introduisant plus de contrôles de la part de l'élève, mais également de l'initiateur. L'action de visée deviendra régulière et reproductible à partir du moment où le tireur disposera d'une entrée en cible précise et d'une capacité à reconnaître et maintenir sa marge de blanc. Cet apprentissage, s'il est bien négocié, entraînera, de plus, un renforcement de la stabilité.

2.3.1 Comment préciser l'entrée en cible ?

L'entrée en cible fait partie de la visée. C'est le moment qui se situe entre la prise ou vérification de la ligne de mire et l'arrivée du guidon dans la zone de visée. L'objectif recherché, à ce moment de la progression dans le secteur de la visée est de pouvoir contrôler l'approche du visuel en décidant d'une stratégie, définie par un trajet et un rythme précis, recommandée par l'initiateur.

Le tireur, à terme, doit être capable de préciser comment il aborde le visuel de la cible :

- d'où part-il (endroit précis où il vérifie sa ligne de mire) ?
- par où aborde-t-il le carton et le visuel ?
- à quel endroit, rentre-t-il par rapport au visuel, en phase de stabilisation ?
- à quelle vitesse ou rythme réalise-t-il ce trajet ?

L'approche, que ce soit au pistolet ou à la carabine se fera par le haut de la cible dans un entonnoir variant entre 10 H et 2 H. Au pistolet, l'entraîneur devra favoriser une descente du bras assez franche pour venir « mourir » dans la zone de visée. Le temps imparti pour cette action ne dépassera pas 3 à 6 s.

2.3.2 Comment reconnaître et maintenir la marge de blanc au pistolet ?

En tir sportif de précision au pistolet, on utilise une marge de blanc pour viser. La capacité de reconnaître cette marge de blanc, qui sert de référence au maintien dans la zone de visée, constituera le deuxième facteur de régularisation. A la carabine, la marge de blanc n'évolue pas puisqu'elle est définie par la taille du guidon.

Quelques exercices spécifiques sont recommandés :

- la situation d'appui fixe, quelle que soit la catégorie d'âge, permet

de reconnaître plus rapidement la marge de blanc recommandée par l'initiateur en créant une mémoire visuelle spécifique.

♦ l'utilisation d'un point de repère (cercle, point, trait), tracé au feutre, à bon escient sur la cible, que ce soit en appui ou sans appui, permet de renforcer la capacité à reconnaître la marge de blanc.

Ce n'est qu'après avoir mémorisé cette perception visuelle, que le tireur pourra se diriger sur un deuxième projet, s'essayer de maintenir la marge de blanc. Dans cet objectif présent, le meilleur exercice est de passer du temps en position pour renforcer les muscles spécifiques sollicités par le maintien de la position et de l'arme. La stabilité commencera à s'établir lorsque le tireur sera capable de solliciter, pour le maintien de sa visée, les unités motrices spécifiques et pourra relâcher suffisamment les groupes musculaires ne participant pas directement à cette action.

2.4 Régulariser le lâcher

(GPI p. 28-29-44-45)

Le projet de régularisation du lâcher, à ce moment de la progression, se traduit par l'amélioration de deux éléments techniques concernant le lâcher : la prise du point dur ou phase de préparation et la pression du doigt associant le départ du coup ou phase d'action. Ces petits savoir-faire techniques semblent peu importants de prime abord, mais s'avéreront déterminants, pour les futurs progrès.

2.4.1 Comment améliorer la phase de préparation ?

Pour que la durée totale de l'action du doigt se régularise, il faut qu'elle commence toujours au même moment ou bien au même endroit. L'initiateur devra donc proposer aux tireurs de travailler la précision de la prise du point dur, finesse qui ne s'acquiert puis ne s'automatise qu'à la suite d'un grand nombre de répétitions. Nous conseillons aux initiateurs de faire réaliser ce geste dès que le guidon s'installe dans la zone de visée ou vers la marge de blanc, sans le rendre dépendant d'une quelconque stabilisation, dans l'intérêt des tireurs, en leur facilitant ainsi l'approche de la compétition.

2.4.2 Comment améliorer la phase d'action ?

L'axe de travail de l'initiateur pour cet élément sera orienté vers deux sous-objectifs, réalisables tantôt avec du travail quantitatif pour le premier, et plutôt qualitatif pour le second.

a) savoir faire durer puis réguler la durée de pression du doigt (mesurée de la prise du point dur au départ du coup), dans un créneau de temps performant, autour des 2 à 3 s.

b) donner au tireur des éléments lui permettant de percevoir un ressenti au niveau de la progressivité de la pression du doigt et au moment du décrochage de la détente au départ du coup.

2.5 Coordonner ou régulariser la séquence de tir *(GPI p. 22-23 - 48-49)*

Le développement de la coordination au niveau Cible Verte passera par deux orientations spécifiques : régulariser la tenue après le départ du coup et faire évoluer la séquence de tir simplifiée des élèves.

2.5.1 Comment régulariser la tenue après le départ du coup ?

Il suffit de continuer le travail de régularisation engagé au niveau de la position, du lâcher et de la visée depuis le début de la progression «Cibles Couleurs». L'initiateur doit s'assurer que l'élève continue bien les trois actions au moment et après le départ du coup sans se relâcher involontairement ou par réflexe. De la même manière qu'il doit régulariser ce qui se passe dans la phase d'action, en amont du départ du coup, l'initiateur doit également penser à réguler les actions de maintien, de visée et de lâcher qui doivent perdurer en aval du départ du cou jusqu'à ce que le tireur décide, consciemment, de reposer.

2.5.2 Comment régulariser la Séquence de tir ?

L'objectif d'amélioration de la séquence de tir se situe sur deux plans :

- l'initiateur doit, tout d'abord, faire évoluer la chronologie et la structure de la séquence du jeune tireur vers une organisation plus découpée, orientée pour la compétition. Pour cela, il lui faudra détailler dans chaque grande partie, les divers gestes techniques que l'élève doit strictement réaliser, en assurant leur évaluation pour pouvoir retourner l'information, avec toute la pédagogie nécessaire. La répétition par image mentale de chaque élément de la séquence de tir apportera un élément régulateur supplémentaire dans le cadre de la préparation à la compétition. Par rapport au document Guide Pédagogique de l'initiateur, en fin de séquence, il faudra rajouter un petit temps de réflexion, avant de vérifier l'impact, pour éviter que le jeune ne se précipite sur la vision de l'impact,
- une fois que la séquence commencera à se régulariser par le biais de la répétition et des séances, l'initiateur pourra sensibiliser le tireur à prendre du temps sur certains moments de la séquence (placement/tassement) pour pouvoir en gagner sur d'autres (commencer à appuyer dès l'arrivée dans la zone de visée et enchaîner deux coups sans se précipiter).

OBJECTIF N°3

Capacité de réussite

L'initiateur doit avoir comme but d'arriver à ce que les élèves prétendant au niveau Vert soient capables, dans une situation de match, de respecter la structuration de leur séquence de tir, avec un taux de réussite minimum de 14 fois sur 20 coups tirés.

Pour valider complètement l'objectif n° 3, le tireur devra avoir participé à une première compétition amicale organisée par son club ou une association de son département et présenter la feuille de match ou le palmarès le concernant.

FICHE PEDAGOGIQUE ET TESTS DE VALIDATION DU NIVEAU

CIBLE VERTE

	COMPETENCE RECHERCHEE	EXERCICES PRINCIPAUX	CONSIGNES POINTS CLES	TESTS DE VALIDATION
OBJECTIF N° 1	**SAVOIR-ETRE :** ♦ adopter une attitude de franc Jeu. **SAVOIRS :** ♦ règles de compétition, ♦ règles de l'Ecole de Tir.	Décrire les différents types d'attitudes. Lister les règles qu'on doit connaître avant l'accès en compétition.	Utiliser toute attitude ambiguë pour illustrer. Donner un document spécifique à moins que ce ne soit prévu sur le fascicule Ecole de Tir.	C'est le sentiment de l'initiateur qui prime, ou utiliser un questionnaire. Utiliser l'oral ou l'écrit pour valider ces savoirs.
OBJECTIF N° 2	**ETRE CAPABLE DE :** ♦ Régulariser la Position : ⊙ attitude de position, ⊙ placement sur l'arme.	Comprendre et répéter : ⊙ les diverses attitudes que doit contrôler un tireur pour se positionner et se placer sur l'arme,	Mode listing des divers points à contrôler : ⊙ sur la prise de position, ⊙ pour placer l'arme.	Vérifier que le tireur s'est échauffé. Démontrer qu'on est capable de respecter les points de contrôle 4 fois sur 5 essais.
	♦ Régulariser la Visée : ⊙ entrée en cible régulière, ⊙ maintenir une marge de blanc.	⊙ faire respecter les deux exigences lors de l'entrée en cible, ⊙ Alterner des exercices de stabilité debout, avec des exercices de perception sur appui (coussin, etc.),	Feed-back oral et aide laser ou analyseur (Scatt, Noptel, Rika), Utiliser divers points de repères sur les cibles (trait, cercle, point).	Le tireur doit être capable de faire une entrée en cible précise et régulière. Il doit effectuer un groupement sur visuel. Tir selon catégorie.
	♦ Régulariser le Lâcher : ⊙ phase de préparation, ⊙ phase d'action.	⊙ les deux phases que doit respecter le tireur dans l'action du doigt, Alterner exercices de répétitions avec exercices éduquant les ressentis au niveau de la pression,	Venir au point dur dès l'arrivée en zone de visée, Développer une pression progressive qui dure, non dépendante de la visée, Il faut un retour d'information quand c'est bien, soit du tireur, soit de l'initiateur.	Le tireur est capable, 7 fois sur 10 essais de faire un lâcher avec : ⊙ la prise de point dur dés l'arrivée en zone de visée, ⊙ la pression qui débute tout de suite et reste dans un créneau de 2 à 3 s, ⊙ un feed-back du tireur sur la qualité du décrochage.
	♦ Coordonner : utiliser une séquence de tir détaillée.	⊙ préciser une chronologie puis répéter chaque éléments de la séquence de tir jusqu'à capacité à utiliser.	⊙ détailler toutes les phases incontournables, ⊙ s'assurer de la chronologie.	Le tireur doit organiser son tir en 9/10 étapes minimum bien définies selon un taux de réussite de 7 fois sur 10 essais.
OBJECTIF N° 3	Respecter les différentes étapes d'une séquence de tir détaillée de match. Valider un match club.	Utiliser des situations de jeu ou de match pour intégrer et vérifier la possession de la séquence de match. Participer à un match.	Mettre réellement en situation de match ou jeu. Ne pas indiquer que c'est la séquence de tir qu'on vérifie. Organisation par le Club.	Contrôler le respect des différentes étapes avec la fiche type : *analyse factorielle*. Figurer sur un palmarès.